

STRESS MANAGEMENT

Techniques and Strategies for a Balanced Life

Prepared and presented by:

FAROUQ A. BATARFI

Training & Management Development Consultant

21 -23 JULY,2024



- *Training consultant for corporate Etiquette - (The Protocol school of Washington)*
- *Training consultant Advance presentation skills – (The Protocol school of Washington)*
- *Train the trainer (Assessment & TSI) – "C" level by (Korn Ferry)*
- *Train the Trainer -– Intrac institute - CGC*
- *Certified for Risk Management by Saudi airlines*
- *Certified for Efficiency & Productivity Saudi airlines*
- *Certified as Check airman for Aircraft Qualifying safety (Federal Aviation)*
- *Certified for strategic thinking by King Abdul-Aziz University*
- *Certified for the power of positive attitude – Debono institute*
- *Certified for Communication skills – Saudi airlines*
- *Certified for Emotional intelligence – Saudi Airlines*
- *Certified for Institutional Leadership - European College & INTRAC Academy*
- *Certified for conflict management -Decision making (Terries solving problem) Debono*
- *Certified for Business report writing*
- *Certified for 20 keys of thinking by Edward Debono institute.*
- *Certified for the "8" functions of management and time management by Saudi airlines*
- *Certified for Passenger Care.*
- *Certified for Excellent service.*
- *Certified for Top "5" services.*
- *Certified for Change management – Saudi airlines*
- *Certified for Stress management - Saudi airlines*
- *Certified for Teamwork building - Saudi airlines*
- *Certified for Effective supervision Saudi airlines -*
- *Certified for Work ethics - Saudi airlines*
- *Certified for Personality Re-engineering – Intrac Institute*
- *Certified for Self-management - Saudi airlines.*
- *Certified for Negotiation Skills.*
- *Certified for the Positive Work culture training – Saudi airlines.*



FAROUQ A. BATARFI
Training Consultant & Management Development Expert

- Training & Development Director The Professional Institute for Training & Assessment
- IFS GM Support Services and Training (Acting) JED
- IFS Manager Services process & Training (JED)
- IFS Manager of International Stations (OK) Out of Kingdom (JED)
- IFS Manager RUH Base (RUH)

- Master in Business Behavior
- Bachelor in European Languages
- Diploma in the Twenty Keys of Thinking - Debono Institute
- Diploma in the TRIZ Problem-Solving Program - Debono Institute



The content:

CONTENTS:

7

Detailed Objectives of a Stress Management

1.Understanding Stress:
- Define stress and its types.
- Differentiate between acute and chronic stress, and positive (eustress) and negative (distress) stress.

2.Personal Stress Assessment:
- Use various assessment tools to determine personal stress levels.

3.Identifying Stress Triggers:
- Identify personal and professional stressors.
- Analyze how these stressors impact daily life.

4.Developing Stress Management Strategies:
1. Learn techniques such as deep breathing, meditation, and progressive relaxation.
2. Engage in physical activities and practices that promote relaxation.

5.Enhancing Problem-Solving Skills:
1. Teach participants how to analyze and solve problems causing stress.
2. Develop positive thinking strategies and focus on solutions.

6.Improving Time Management Skills:
1. Teach planning and time organization techniques.
2. Provide tips on how to prioritize and eliminate unnecessary stress.

10







GENERAL POINTS

- Research in organization on stress, is still in its infancy
  - البحث في المنظمات عن التوتر لا يزال في مراحله الأولى
- Job variables in isolation appear to be insufficient to explain reaction of individuals to organization
  - العوامل الوظيفية بشكل معزول تبدو غير كافية لتفسير ردود فعل الأفراد تجاه المنظمة
- Stress reactions or symptoms in an individual are a reaction to both internal needs and external conditions
  - ردود الفعل أو أعراض التوتر لدى الشخص عبارة عن تفاعل بين الاحتياجات الداخلية والظروف البيئية المحيطة بالشخص
- Individual needs a moderate amount of stress to be alert and capable of functioning
  - وجود مستوى معين من التوتر يمكن أن يكون مفيدًا لتحفيز الأفراد وزيادة يقظتهم وقدرتهم على العمل
- The threshold of stress varies for everyone
  - مستويات التوتر المقبولة تختلف من شخص لآخر، حيث يمتلك كل فرد قدرة مختلفة على تحمل التوتر

31





What situations are giving you the greatest stress and hinder your productivity at the present time?

1-
2-
3-

ما هي المواقف التي تسبب لك أعلى مستوى من الضغط وتعيق إنتاجيتك في الوقت الحالي؟

1-
2-
3-

13



WORK & STRESS GO HAND IN HAND



- Working relationships become strained
- Mistakes to rectify
- Demands to satisfy
- Targets to achieve
- Problems to resolve
- Work is interrupted
- The work stretches you or bores you
- The future of your job is uncertain



أسباب التوتر في مكان العمل

- **العلاقات العملية تصبح متوترة:** العمل الجماعي والعلاقات بين الزملاء قد تتأثر بالسلب عندما يصبح التوتر مهيمنًا.
- **الأخطاء التي يجب تصحيحها:** الوقوع في الأخطاء وتصحيحها يمكن أن يزيد من مستويات التوتر والضغط النفسي.
- **المطالب التي يجب تلبيتها:** تلبية متطلبات العمل المستمرة والمتزايدة يمكن أن تكون مصدرًا كبيرًا للتوتر.
- **الأهداف التي يجب تحقيقها:** السعي لتحقيق أهداف معينة أو مؤشرات الأداء قد يزيد من الضغط والتوتر.
- **المشاكل التي يجب حلها:** المشاكل المستمرة والمتنوعة في مكان العمل تتطلب حلولًا فورية، مما يزيد من التوتر.
- **العمل يتعطل:** الانقطاعات المتكررة في العمل تؤدي إلى التأخير وتزيد من الضغط.
- **العمل يمتدك أو يمللك:** الشعور بأن العمل يتجاوز قدراتك أو أنه ممل يمكن أن يؤدي إلى مستويات عالية من التوتر.
- **مستقبل وظيفتك غير مؤكد:** عدم اليقين بشأن الأمان الوظيفي أو المستقبل المهني يزيد من القلق والتوتر

14

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز

REALITY OF THE WORLD WE WORK



Give an example

As technology:

- Reshapes jobs
- Increases the speed at which we work
- Makes information and knowledge quickly out of date



As markets:

- Demand more flexible workforce
- Influence the shape of organizations
- Remove the job for life

15

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز

DAY 1

Introduction to Stress Management

4

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز



1. Understanding Stress:



Definition and Types of Stress:

1. Acute vs. chronic stress, positive vs. negative stress.

- **Acute Stress:** Short-term stress that arises in response to an immediate threat or pressure. It typically dissipates once the event is over.
  - هو نوع من التوتر قصير الأمد يظهر استجابةً لحالة طارئة أو ضغط فوري . غالبًا ما يختفي بعد انتهاء الحدث المسبب له .
- **Chronic Stress:** Long-term stress that persists over an extended period due to ongoing pressures or recurring stressors. It can significantly impact overall health if not managed properly.
  - هو نوع من التوتر طويل الأمد يستمر لفترة طويلة بسبب ضغوطات مستمرة أو متكررة . يمكن أن يكون له تأثير سلبي كبير على الصحة العامة إذا لم يتم التعامل معه بشكل صحيح.
- **Positive Stress - (Eustress):** Stress that motivates and encourages good performance, helping achieve goals. Positive stress is a natural and healthy part of life.
  - هو نوع من التوتر يُحفّز ويُشجّع على الأداء الجيد ويساعد في تحقيق الأهداف . يعتبر التوتر الإيجابي جزءًا طبيعيًا وصحيًا من الحياة .
- **Negative Stress - (Distress):** Stress that causes discomfort and adversely affects physical and psychological health. It can lead to serious health problems if not controlled.
  - هو نوع من التوتر الذي يسبب عدم الراحة ويؤثر سلبًا على الصحة الجسدية والنفسية . يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة إذا لم يتم التحكم فيه.

18

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز



1. Understanding Stress:



2. Physiological & Psychological Effects: How stress affects the body & mind.

- **Increased Heart Rate:** The body's natural response to ensure adequate blood flow to muscles and the brain.
- **High Blood Pressure:** Helps enhance blood flow but can cause health issues if prolonged.
- **Rapid Breathing:** Increases oxygen supply to muscles and the brain.
- **Sweating:** The body's mechanism to cool itself during heightened states.
- **Muscle Tension:** Stress can lead to muscle stiffness and pain.

Psychological Effects:

- **Anxiety and Worry:** Persistent feelings of fear or concern that can affect focus and performance.
- **Depression:** Chronic stress can lead to feelings of hopelessness and sadness.
- **Mental Disorders:** Increases the risk of psychological disorders like Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD).
- **Memory and Concentration Issues:** Stress can impair the ability to focus and remember.

التأثيرات الفسيولوجية والنفسية للتوتر

التأثيرات الفسيولوجية:

- زيادة معدل ضربات القلب :استجابة طبيعية للجسم لضمان تدفق الدم الكافي إلى العضلات والدماغ.
- ارتفاع ضغط الدم :يساعد في تعزيز تدفق الدم، ولكنه يمكن أن يسبب مشاكل صحية إذا استمر لفترة طويلة.
- تسارع التنفس :يساعد على زيادة إمداد الأكسجين للعضلات والدماغ .
- التعرق :استجابة الجسم لتبريد نفسه أثناء حالة الاستعداد .
- تقلصات العضلات :يؤدي التوتر إلى توتر العضلات، مما يمكن أن يسبب الألم أو الإجهاد العضلي .

التأثيرات النفسية:

- الشعور بالتوتر قد يؤدي للقلق مما يؤثر على التركيز والأداء .
- الاكتئاب واليأس .
- الاضطرابات النفسية : مثل اضطراب ما بعد الصدمة .(PTSD)
- يؤثر التوتر على ضعف الذاكرة والتركيز

19

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز





2. The Science of Stress



- Stress Response Mechanism: Fight-or-flight response and its impact on the body.
- Hormonal Influence: Role of cortisol and adrenaline in stress.
- Chronic Stress Impact: Long-term effects on health, such as heart disease, anxiety, and depression.

التوتر علمياً عبارة عن:

- آلية استجابة التوتر :استجابة القتال أو الهروب وتأثيرها على الجسم.
- التأثير الهرموني :دور الكورتيزول والأدرينالين في التوتر .
- تأثير التوتر المزمن :التأثيرات طويلة الأجل على الصحة مثل أمراض القلب والقلق والاكتئاب .



3. Personal Stress Assessment



- Stress Level Evaluation: Tools and techniques to assess personal stress levels.
- Identifying Stress Triggers: Understanding what causes stress in personal and professional life.
- Self-awareness: Developing awareness of one's stress response patterns

3. تقييم التوتر الشخصي

- تقييم مستوى التوتر :أدوات وتقنيات لتقييم مستويات التوتر الشخصية.
- تحديد محفزات التوتر :فهم ما يسبب التوتر في الحياة الشخصية والمهنية.
- الوعي الذاتي :تطوير الوعي باستجابة الفرد للتوتر.





4. Stress Management Techniques:



- Relaxation Techniques: Deep breathing, progressive muscle relaxation, and guided imagery.
- Mindfulness and Meditation: Practices to stay present and reduce stress.
- Physical Activity: Benefits of exercise and movement in stress reduction.

4. تقنيات إدارة التوتر:

- تقنيات الاسترخاء :التنفس العميق، استرخاء العضلات التدريجي، والتخيل الموجه.
- اليقظة والتأمل :ممارسات للبقاء في الحاضر وتقليل التوتر.
- النشاط البدني :فوائد التمرين والحركة في تقليل التوتر.

23



5. Time Management:



- Prioritization: Techniques for prioritizing tasks and responsibilities.
- Effective Scheduling: Creating a balanced and realistic schedule.
- Delegation: Learning to delegate tasks effectively to reduce overload.

5. إدارة الوقت

- تحديد الأولويات :تقنيات لتحديد أولويات المهام والمسؤوليات.
- الجدولة الفعالة :إنشاء جدول زمني متوازن وواقعي.
- التفويض :تعلم تفويض المهام بفعالية لتقليل الحمل الزائد.

24






6. Cognitive Behavioral Strategies:

- Cognitive Restructuring: Changing negative thought patterns.
- Positive Thinking: Techniques for fostering a positive mindset.
- ProblemSolving Skills: Developing effective strategies for dealing with stressors.

6. استراتيجيات السلوكية المعرفية

- إعادة هيكلة الإدراك :تغيير الأنماط الفكرية السلبية.
- التفكير الإيجابي :تقنيات لتعزيز العقلية الإيجابية.

مهارات حل المشكلات :تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع مسببات التوتر




7. Building Resilience:

- Emotional Resilience: Techniques to bounce back from adversity.
- Developing a Growth Mindset: Viewing challenges as opportunities for growth.
- Building Support Networks: Importance of social support in managing stress.

7. بناء المرونة:

- المرونة العاطفية :تقنيات للتعافي من الشدائد.
- تطوير عقلية النمو :رؤية التحديات كفرص للنمو.
- بناء شبكات الدعم :أهمية الدعم الاجتماعي في إدارة التوتر.




8. Workplace Stress Management:

- Creating a Positive Work Environment: Strategies for reducing stress at work.
- Work-Life Balance: Techniques to balance professional and personal life.
- Managing Workload: Effective strategies for handling workload and avoiding burnout.

8. إدارة التوتر في مكان العمل

- خلق بيئة عمل إيجابية :استراتيجيات لتقليل التوتر في العمل.
- التوازن بين العمل والحياة :تقنيات لتحقيق التوازن بين الحياة المهنية والشخصية
- إدارة عبء العمل :استراتيجيات فعالة للتعامل مع عبء العمل وتجنب الاحتراق الوظيفي

27 جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز




9. Nutrition and Lifestyle:

- Healthy Eating: Impact of diet on stress levels.
- Sleep Hygiene: Importance of quality sleep and techniques to improve sleep patterns.
- Substance Use: Understanding the effects of caffeine, alcohol, and drugs on stress.

9. التغذية واسلوب حياتك :

- الأكل الصحي :تأثير النظام الغذائي على مستويات التوتر.
- نظافة النوم :أهمية النوم الجيد وتقنيات لتحسين أنماط النوم.
- استخدام المواد :فهم تأثير الكافيين، الكحول، والمخدرات على التوتر

28 جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز






10. Stress Management Tools and Resources

- Technology and Apps: Tools for stress tracking and management.
- Support Groups: Importance of joining or creating support groups.
- Professional Help: When and how to seek professional assistance for stress.MNG.

10. أدوات وموارد إدارة التوتر:

- التكنولوجيا والتطبيقات :أدوات لتتبع وإدارة التوتر.
- مجموعات الدعم :أهمية الانضمام إلى مجموعات الدعم أو إنشائها.
- المساعدة المهنية :متى وكيفية طلب المساعدة المهنية لإدارة التوتر.




11. Creating a Personalized Stress Management Plan

- Goal Setting: Setting realistic stress management goals.
- Action Plan Development: Creating a step-by-step plan to manage stress.
- Monitoring Progress: Regularly reviewing and adjusting the stress management plan.

11.إنشاء خطة شخصية لإدارة التوتر

- تحديد الأهداف :وضع أهداف واقعية لإدارة التوتر.
- تطوير خطة عمل :إنشاء خطة خطوة بخطوة لإدارة التوتر.
- مراقبة التقدم :مراجعة وتعديل خطة إدارة التوتر بانتظام.






12. Advanced Stress Management Techniques:

- Biofeedback: Using biofeedback devices to manage stress.
- Alternative Therapies: Exploring acupuncture, aromatherapy, and other holistic approaches.
- Creative Outlets: Utilizing art, music, and other creative activities to reduce stress.

12.تقنيات متقدمة لإدارة التوتر :

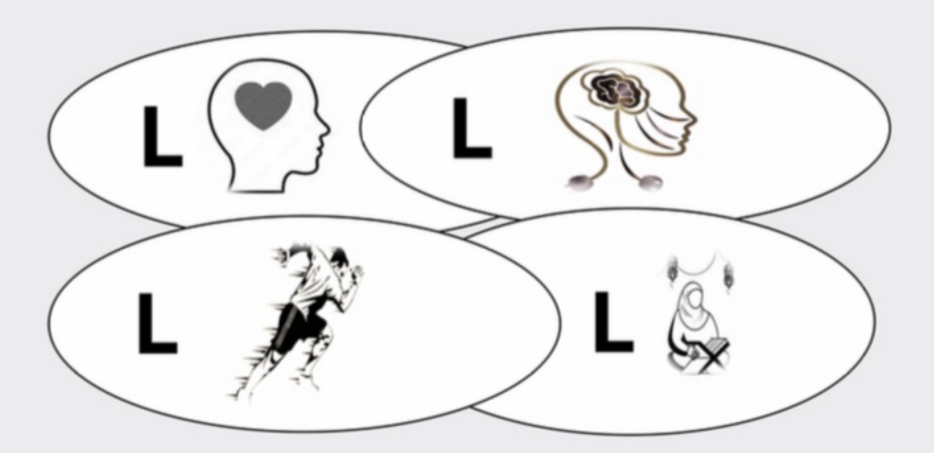
- التغذية الراجعة البيولوجية :استخدام أجهزة التغذية الراجعة البيولوجية لإدارة التوتر.
- العلاجات البديلة :استكشاف الوخز بالإبر، العلاج بالروائح، والطرق الشاملة الأخرى.
- النافذ الإبداعية :استخدام الفن والموسيقى والأنشطة الإبداعية الأخرى لتقليل التوتر .

31 جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز




THE 4 Ls

"Rank the four types of energy by their impact on stress management.



16 جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز



DAY 2

The 10 main Managerial Influences

very poor 1 | poor 2 | fair 3 | good 4 | very good 5

33

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز





Working Conditions



- Physical Surroundings
- Repetitive and Noise Filled Environments
- Long Hours & Shift Work

- **Impact**
  - Job-Related Tension
  - Low Job Satisfaction
  - Depression
  - Intentions to Leave Job
  - Low Motivation to Work

- **الظروف المهنية:**
- البيئة المادية
- بيئات مكررة ومليئة بالضوضاء
- ساعات عمل طويلة والعمل بنظام الورديات

الأثر:

- التوتر المرتبط بالعمل
- انخفاض الرضا الوظيفي
- الاكتئاب
- النية لترك الوظيفة
- انخفاض الدافعية للعمل

36



Responsibility



- Requirement for Good Interpersonal Skills
- Requirement to Delegate & Take Decisions
- Accountability

- **Impact**
  - Job-Related Tension
  - Low Job Satisfaction
  - Fear of Failure
  - Internalisation of Problems
  - Higher Probability of Coronary Heart Disease

- الحاجة إلى مهارات تواصل جيدة
- الحاجة إلى التفويض واتخاذ القرارات
- المسؤولية

- **الأثر:**

- التوتر المرتبط بالعمل
- انخفاض الرضا الوظيفي
- الخوف من الفشل
- تداخُل المشاكل الداخلية
- زيادة احتمالية الإصابة بأمراض القلب التاجية

37



Job Security



Fear of

- Redundancies
- Job Transfer
- Obsoleteness
- Retirement

الخوف من:

- الإقالات الجماعية
- نقل الوظيفة (الموظف)
- التقادم الوظيفي
- التقاعد

38



Change



- Rapid Technological Changes
- Requirement for New Skills & Competencies
- New Levels of Authority

- التغييرات التكنولوجية السريعة
- الحاجة إلى مهارات وكفاءات جديدة
- مستويات جديدة من السلطة

39

Interpersonal Demands

- Group Dynamics

ديناميكيات المجموعة تشير إلى الأنماط التي تنشأ عندما يعمل الناس في مجموعات

- Leadership Styles

أنماط القيادة تشير إلى الطرق المختلفة التي يقود بها الأفراد الفرق أو المجموعات

- Personality Conflicts

الصراعات الشخصية عندما يكون هناك تضارب بين شخصيات الأفراد في المجموعة

- **Impact**
  - Job-Related Tension
  - Low Job Satisfaction
  - Depression
  - Intentions to Leave Job

- التوتر المرتبط بالعمل
- انخفاض الرضا الوظيفي
- الاكتئاب
- نية ترك العمل

41

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز

Relationships with Colleagues

- **Politics**

هي السياسات والأنشطة غير الرسمية والتكتيكات التي يستخدمها الأفراد لتحقيق مصالحهم الشخصية أو تعزيز نفوذهم في المنظمة.

- **Inability to Delegate**

عدم القدرة على التفويض عندما تكون الثقة هشة بين المديرون والموظفين في تفويض بعض المهام والمسؤوليات

- **Lack of Support**

عدم توفير التدريب الكافي لتطوير مهارات الموظفين. وعدم توفر الأدوات أو التكنولوجيا اللازمة لإنجاز العمل.

- **Non-Participative & Control Environments**

البيئات غير التشاركية والرقابية هي تلك التي تفتقر إلى المشاركة والتفاعل الفعال بين الأعضاء وتعتمد على الرقابة والسيطرة الصارمة

43

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز



Role Ambiguity



- Unclear scope and responsibilities for a work role
- Lack of clarity of objectives of the role
- Insufficient information on the role

- **Impact**
  - Job-Related Tension
  - Low Job Satisfaction
  - Low Motivation & Self-Confidence
  - Depression

44

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز



Work Overload



- **Quantitative**
  - “Too Much To Do!”
  - Job too difficult for the individual
- **Impact**
  - Job-Related Tension
  - Low Job Satisfaction
  - Depression
  - Desire to Leave Job



45

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز

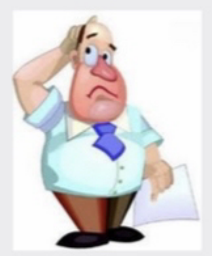


Work Under load



- Not Enough to Do
- Unable to Cope with Sudden Crises

- **Impact**
  - Job-Related Tension
  - Low Job Satisfaction
  - Depression



46

Role Conflict



- Conflicting Job Demands
- Requirement to Perform Tasks outside Job Specification

- **Impact**
  - Job-Related Tension
  - Low Job Satisfaction



47





Personality Profiles



- **Type A**
  - **Extremely Competitive**
  - **Devoted to Work**
  - **Sense of Urgency**

- تنافسية للغاية
- متفاني في العمل
- الشعور بالإلحاح

- **Type B**
  - **Less Competitive**
  - **Less Devoted to Work**
  - **Low Sense of Urgency**

- أقل قدرة على المنافسة
- أقل تكريساً للعمل
- انخفاض الشعور بالإلحاح

48



TIME



Do you:

- ➢ Stop what you're doing to help others?
- ➢ Under-estimate the time you need?
- ➢ Write and rewrite lengthy'To Do' lists?
- ➢ Busy yourself with the tasks that interest or flatter you?

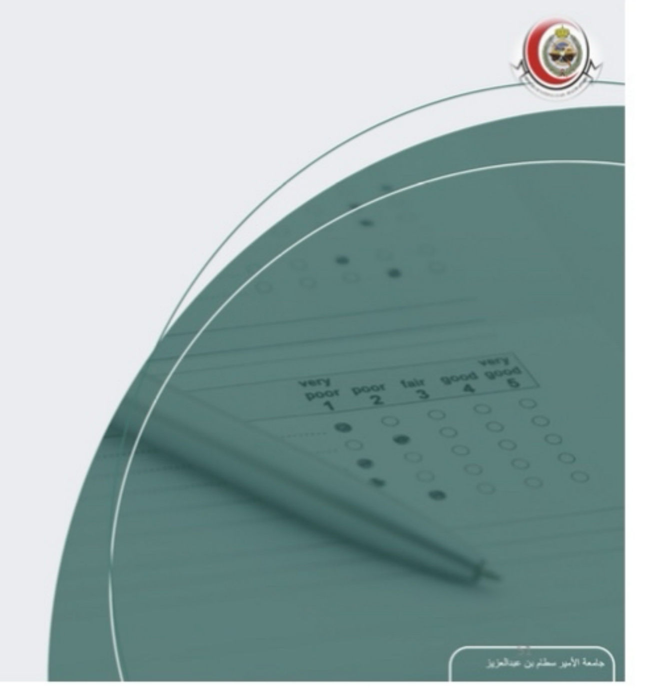


- ➢ توقف عما تفعله لمساعدة الآخرين؟
- ➢ هل تقلل من تقدير الوقت الذي تحتاجه؟
- ➢ هل تكتب وتعيد كتابة قوائم "المهام" الطويلة؟
- ➢ هل تشغل نفسك بالمهام التي تهمك أو تملقك؟

49



The Ei and Stress



51

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز



WHY BOTHER TO DEVELOP YOUR EI?



- ✓ **Changing nature of work:** flatter structure, great responsibility
- ✓ **Increasing complexity:** impact of tech. and reshaping of jobs
- ✓ **Rising competition:** shorter product life-cycles and more demanding CSTMR.
- ✓ **Globalization of markets:** the need to think globally.
- ✓ **Rapid pace of change:** change now is constant feature of organizational life
- ✓ **Rising stress levels:** depression will be the 2nd highest cause of death
- ✓ **Redefining what it means to be success:** not what you do but who you are
- ✓ **Zeitgeist:** a sign of times – we talk more about emotions now

- ✓ طبيعة العمل المتغيرة: هيكل أكثر تملقاً وسؤولية كبيرة
- ✓ زيادة التعقيد: تأثير التكنولوجيا. وإعادة تشكيل الوظائف
- ✓ تزايد المنافسة: دورات حياة أقصر للمنتج .
- ✓ عولة الأسواق: الحاجة إلى التفكير عالميا.
- ✓ وتيرة التغيير السريعة: التغيير الآن هو سمة ثابتة للحياة التنظيمية
- ✓ ارتفاع مستويات التوتر: سيكون الاكتئاب ثاني أعلى سبب للوفاة
- ✓ إعادة تعريف معنى النجاح: ليس ما تفعله، ولكن من أنت
- ✓ روح العصر: علامة الزمن – نتحدث أكثر عن العواطف الآن

52

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز

THE STEPS TO Ei

- SELF - AWARENESS
- EMOTIONAL MANAGEMENT
- SELF MOTIVATION
- RELATIONSHIPS MANAGEMENT

55

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز

SELF - AWARENESS

- Goals
- Beliefs, about ourselves and others
- Principles, that we live by…
- Values, those things we hold dear
- Drivers, that affect how we work
- Self-talk, the inner voice

56

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز

EMOTIONAL MANAGEMENT

Activating event	→	REAL / IMAGINED
Belief/interpretation	→	RATIONAL RESPONSE / IRRATIONAL RESPONSE
Consequences/Reaction	→	EVOKES FEELINGS / LEADS TO BHV.

57

What is EI?

- Knowing how you and others feel and what to do about it
- Knowing what feels good and what feels bad and how to get from bad to good
- Possessing emotional awareness, sensitivity and the skills that will help to stay positive and maximize our long-term happiness and well -being

53




SELF MOTIVATION

1- Adopt positive ***S***elf-talk

2- Build an effective support network (you're ***A*** team)

3- Visualize an inspirational ***M***entor (real or fictitious)

4- Create a conducive ***E***nvironment (air, light, sound)

58



RELATIONSHIPS MANAGEMENT

- **K**now the boundaries of the relationships
- **R**eview your perceptions (avoid making assumptions..)
- **E**xamine interactions
- **A**ppreciate their individual knowledge, skills and capabilities
- **B**e available to know them
- **If** you have disagreement with someone, look for an early solution
- **G**ive positive feedback for a job well done
- **B**e flexible in your style and approach
- **U**se common courtesies and friendly greetings
- **D**etermine the desired outcomes

59

DAY 3

very poor 1 | poor 2 | fair 3 | good 4 | very good 5

BUILDING YOUR STAMINA

60

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز



EVERY CLOUD HAS A SILVER LINING



- **Increase Motivation**
- يزيد من مستوى التحفيز
- **Creates challenge**
- يصنع التحديات
- **Promotes mutual understanding of deferent values and culture**
- يعزز التفاهم للقيم والثقافات المختلفة
- **Improves communication Skills**
- يحسن من مهارات التواصل
- **Promotes creativity and innovation**
- يعزز مهارات الابداع والابتكار

62

HOW TO BUILD YOUR STAMINA?



CHANGE YOUR THINKING

By making a conscious efforts to change the way we think from negative to positive

63



THINKING POSITIVELY



Your thoughts trigger stress so your body responds..

1) **Push negative thoughts away as soon as they come in your mind**
2) **Don't concern yourself with things that are out of your control. Focus instead on what is within your control**
3) **Avoid people who are negative and destructive**
4) **Focus on some thing positive to occupy your mind**
5) **Focus on what you have achieved** (even when it feels like nothing there will always be something)
6) **Use mental mantra**(I will..I am..?)
7) **Be objective and stay rational**

64

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز



Change your Behavior



- **Be** Assertive.
- **Get** Organized.
- **Be** cheerful.
- **Be** more proactive rather than reactive.
- **Talk** to some one to get different perspective about how to manage your workload.
- **Stop** worrying of things out of your control and start doing.

65

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز





Change your lifestyle!

I. **Diet** " Change your Eating Habits".



I. **Exercise**.



II. **Relaxation**.



I. **Sleep.**



66





WHY DO PEOPLE BEHAVE BADLY AT WORK?

- **Hidden agenda**
- **Acting out of role**
- **Feeling bad, which leads to acting badly**
- **Bad behavior is seen as a powerful means of control**
- **Self-protection**
- **Attention-seeking**
- **Strong feelings of fear, anger, inadequacy, inferiority and self-hatred**
- **Poor knowledge of good, helpful behaviors and their impact on people**

67

Managing Stress in the Workplace

69

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز





Role of Management



- Decentralisation
- اللامركزية
- Better Communication Channels
- قنوات اتصال أفضل
- Job Enrichment & Enlargement
- ثراء وظيفي وترقي
- Involvement of Staff in Decision-Making
- اشراك الموظفين في اتخاذ بعض القرارات
- Time Management Training
- التدرب على إدارة الوقت
- Individual Career Development Paths
- تطوير المسارات المهنية للموظفين
- Rewards
- نظام مكافآت واضح

70



Role of the Individual



- **Physical**
  - Ensure a Good Diet
  - Develop a Regular Exercise Plan
- **Psychological**
  - Develop internal and external support structures
  - Relaxation Training
  - Plan and be prepared for unexpected events

71

Support Programs

- Employee Counselling (Internal & External)
- استشارات الموظفين (داخلية وخارجية)

- Communication/Feedback Forums
- مهارات التواصل / التغذية الراجعة

- Listening Skills Training for Managers
- تدريب مديري الإدارة على مهارات الاستماع

- Management/Staff Stress Reduction Teams
- كيفية تخفيف الضغوط من خلال الدعم الإداري او الزملاء (لقاءات خارجية)

Company Event Planning
- تخطيط الفعاليات الخاصة بالشركة

72

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز







Personal Coping Strategies

- **Anxiety Management**
- ادارة القلق
- **Cognitive Restructuring**
- البناء المعرفي
- **Appraisal Focused Coping**
- التأقلم المتمركز حول التقييم
- **Problem Focused Coping**
- التأقلم المتمركز حول المشكلة
- **Emotion Focused Coping**
- التأقلم التمركز حول العاطفة

73

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز





The strategies for challenging beliefs to modify reactions to stressors

5. Copingwith Stress through Cognitive Training: Enhancing flexible thinking skills and adapting to challenges rather than reac emotionally or unproductively

6. EffectiveCommunication and Social Support: Encouraging individuals to express their feelings and seek social support to co stress effectively

7. SelfMotivationand Personal Positivity: Boosting individuals' abilities to think positively and motivate itself to change their responses stress

8. MentalFlexibility and Adaptation: Training individuals to adapt flexibly to changes and pressures, building effective respons (like deep breathing and meditation to calm themselves and effectively manage stress)

5. تعليم الفرد تقنيات التغلب على التوتر بالتدريب العقلي: تعزيز مهارات التفكير المرن والتكيف مع التحديات بدلاً من التفاعل بشكل عاطفي أو رد فعل غير مفيد.

6. التواصل الفعال والدعم الاجتماعي: تشجيع الفرد على التحدث عن مشاعره والبحث عن دعم اجتماعي لمواجهة الضغوط بشكل أكثر فعالية.

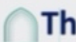
7. لتحفيز الذاتي والإيجابية الشخصية: تعزيز قدرات الفرد على التفكير بإيجابية وتحفيز نفسه لتغيير استجاباته للضغوط

8. المرونة العقلية والتكيف: تدريب الفرد على التكيف مع التغيرات والضغوطات بشكل مرن وبناء مهارات الاستجابة الفعالة (مثل التنفس العميق والتأمل لتهدئة نفسه وإدارة الضغوط بفعالية.

77

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز





The 8strategies for challenging beliefs to modify reactions tostressors



1. Awareness of Negative Thinking: Encouraging individuals to recognize negative thoughts that influence their responses to
2. Thoughts Analysis: Supporting individuals in evaluating the accuracy and objectivity of thoughts supporting negative belie
3. Developing SelfAwareness: Assisting individuals in identifying their thinking patterns and understanding how these affect t reactions.
4. Positive Thinking Techniques: Teaching strategies for positive thinking and logical reasoning to enhance positive responses

1. التوعية بالتفكير السلبي: تشجيع الفرد على التعرف على الأفكار السلبية التي تؤثر على استجاباته للضغوطات
2. . تحليل الأفكار: دعم الفرد في تقييم دقة وموضوعية الأفكار التي تدعم المعتقدات السلبية.
3. تطوير الوعي الذاتي: مساعدة الفرد على التعرف على أنماط تفكيره وتأثيرها على ردود أفعاله.
4. تقنيات التفكير الإيجابي: تعليم الفرد استراتيجيات التفكير الإيجابي والتفكير المنطقي لتعزيز استجاباته الإيجابية تجاه الضغوط

76

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز

شكراً لكم

THANK YOU